VIIKONVAIHDE

VIIKON VILJELMÄ

Kampusviljelmältä opiskelijan pöytään

Tampereen yliopiston pihapiirissä on jo kolmatta kesää kampusviljelmä. Tällä viikolla viljelmältä kerätään kesän viimeinen sato.

”Sen valmistamme yhteisessä illanvietossa ruuaksi”, kertoo Tampereen yliopiston ylioppilaskunnan ympäristövastaava **Anni Heinälä**.

Viljelmältä on kerätty satoa läpi kesän. Itse tehdyissä laareissa on kasvanut perunoiden, porkkanoiden, lanttujen ja punajuurten lisäksi monia yrttejä. Kurkut ja kesäkurpitsat eivät tänä vuonna kasvaneet kunnolla, mutta tomaatista saatiin satoa.

”Esimerkiksi minttu on rehottanut niin valtavaksi, että olemme tosissamme miettineet mihin kaikkeen sitä voisi käyttää. Myös salaatti on osoittautunut takuuvarmaksi kokemattomankin joukon käsissä.”

Viljelyyn osallistuvat innokkaasti niin humanistit, yhteiskuntatieteilijät kuin matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat.

”Emme ole varsinaisesti edes kyselleet mitä kukakin opiskelee. Tärkeintä on yhteinen tekeminen”, sosiaalipolitiikkaa pääaineenaan opiskeleva Heinälä tunnustaa.

Aktiivisia viljelijöitä on noin kymmenkunta. Yhteisellä sähköpostilistalla ja Facebook-ryhmässä jäseniä on kolmisenkymmentä.

”Kukaan meistä ei ole viljellyt mitään aiemmin. Osa porukasta on täysin kaupunkilaisia, joten tämä on heille ensimmäinen kosketus ruuan tuottamiseen itse.”

Heinälän mielestä on tärkeää, että yliopisto-opiskelijat pääsevät työntämään sormensa aidosti multaan.

”Täällä opitaan paljon kantapään kautta. Moni varmasti innostuu jatkossa pienimuotoisesti kotitarveviljelystä. Tästä on hyvä jatkaa esimerkiksi oman palstaviljelmän parissa.”

Samalla yliopiston pihapiiri saadaan entistä monipuolisempaan käyttöön.

”On hyvä, että kampuksen pihapiirissä on muutakin kuin ruohoa ja asfalttia. Kampusviljelyn myötä voi myös tutustua aivan eri alojen opiskelijoihin.”

STINA HAASO

STINA HAASO

Tampereen yliopiston kampusviljelmällä on riittänyt ainakin salaattia tänä kesänä. ”Viljelmältä on saanut vapaasti käydä hakemassa satoa”, kertoo Anni Heinälä.

Ruusukaali maistuu jo monille

Tänä syksynä ruusukaalin kysyntä on hieman piristynyt aiempiin vuosiin verrattuna. Ruusukaalista on ilmeisesti opittu valmistamaan herkkuruokia ja on huomattu, että se myös näyttää ja maistuu hyvältä.

Uuden sadon ruusukaalia on saatu kauppoihin elokuun puolivälistä alkaen. Sadon määrään ja laatuun viljelijät ovat tyytyväisiä, ja he arvioivat kotimaisen ruusukaalin riittävän yli vuodenvaihteen, kertovat MTK ja Kotimaiset Kasvikset tiedotteessaan.

Ruusukaalia kutsutaan myös nimellä brysselinkaali, koska se lienee saanut alkunsa 1500-luvulla Belgiassa. Suomessa ruusukaalia viljellään tänä vuonna 22 hehtaarin alalla eli saman verran kuin viime vuonna. Ruusukaalin syötävät pikkukerät ovat kasvin hankasilmuja.

Ruusukaali sopii hyvin sekä hirvi-, peura-, sorsa- että poroaterialle. Se täydentää myös syksyn pyhäpaistit ja lammasruuat.

Ruusukaalit ovat sellaisenaan kevyttä syötävää. Niissä on monipuolisesti kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja, esimerkiksi C-, K- ja B-ryhmän vitamiineja sekä kaliumia.

MT

DORIT SALUTSKIJ

Alexander ja Hanna Gullichsen kirjoittivat keittokirjan.

Hiukan piristystä arkiruokaan

Kun arkipäivänä kaipaa pikkuisen piristystä ateriointiin, kannattaa ideoita vilkaista **Alexander** ja **Hanna Gullichsenin** Safkaa-kirjasta.

Kirjassa on kuutisenkymmentä reseptiä perinteisistä lihapullista ja lindströminpihveistä piparjuurilihaan ja lammaspataan. Reseptit eivät ole monimutkaisia, mutta ne kannattaa lukaista ennen ruokaostoksia, koska ihan joka hetki ei raaka-aineita kotivarastoissa välttämättä ole.

Tekijät korostavat raaka-aineiden tuoreutta ja yksinkertaisia valmistusmenetelmiä. Niillä syntyy unohtumattomia makuelämyksiä.

Harvoin olen keittokirjaa niin vesi kielellä lukenut kuin tätä. Hienoa, että nykyisin vähemmän tunnettu lohilaatikkokin, tuo graavilohen tähteiden mainio jatkojaloste, on päässyt mukaan!

MAIKKI KULMALA

Alexander ja Hanna Gullichsen: Safkaa. Parempaa arkiruokaa. 128 sivua. Otava.

JAANA KANKAANPÄÄ

Nostele keitetyille kaalinlehdille noin kolme ruokalusikallista täytettä. Kuvassa soijatäytteiset kääryleet.

Kääri paketiksi ja käännä lehden pää alapuolelle.

Kaalikääryleet ovat hautuneet uunissa pehmeiksi.

Kaali kääriytyy rullalle

Kaalikääryleiden tekeminen vaatii aikaa ja vaivaa, mutta lopputulos on vaivan arvoinen. Maukkaimmat kääryleet lepäävät yön yli. Uudelleen lämmitys tekee niistä suussa sulavan pehmeitä.

Syksyllä kaalit ovat mureita ja mehukkaita.

Toisten mielestä keitettävästä kaalista lähtee epämiellyttävä tuoksu. Vanha neuvo on laittaa kuiva leipäviipale tai persiljanoksa mukaan kiehumaan. Myös sitruunanmehu ja viinietikka auttavat.

Ennen äidin kaalikääryleissä oli aina täytteessä jauhelihaa. Syksyllä se oli useimmiten lammasta. Nyt täytteeseen pilkotaan sieniä sekä kasviksia. Jauhelihan korvaa monesti soijarouhe.

Samoista aineksista kuin kaalikääryleet syntyy herkullinen kaalilaatikko. Siinäkin pitkä kypsennys takaa täyteläisen lopputuloksen.

Puolukkasurvos tai -hillo maistuu kääryleiden ja kaalilaatikon kanssa. Nyt pihlajassa on paljon marjoja, joten muutama hyytelöpurkillinen on paikallaan kaali- ja riistaruokien lisäkkeeksi.

Puutarhurin kääryleet

noin 20 kpl
1 iso (1 1/2–2 kg) keräkaali
Täyte
2 dl rikottuja ohrasuurimoita
1 l tuoreita kasviksia
suikaleina: porkkanaa, palsternakkaa, purjoa
50 g voita
4 dl hienonnettua keräkaalia
2 prk (à 200 g) raejuustoa
1 dl ruokakermaa
1 tl suolaa
1 rkl basilikaa
1/2 tl mustapippuria
Päälle
1/2 dl siirappia
2 rkl soijakastiketta
voita nokareina
5 dl kaalin keitinlientä

Keitä kaali kokonaisena suolalla maustetussa vedessä. Irrottele uloimpia lehtiä kypsymisen aikana. Ohenna lehtien paksuimmat kohdat veitsellä. Poista pienet sisälehdet ja hienonna ne täytettä varten. Levitä kokonaiset lehdet työlaudalle.

Keitä ohrasuurimot kaalin keitinvedessä ja valuta. Kypsennä voissa kasvissuikaleet. Yhdistä joukkoon muut täytteen ainekset. Valuta raejuustoa ensin, jos se on kovin kosteaa.

Annostele täytettä lehdille ja kääri paketeiksi. Nostele paketit uunipannulle, käännä lehden pää alapuolelle. Yhdistä siirappi ja soija keskenään ja kaada kääryleille. Nostele päälle voinokareita.

Kypsennä 225 asteessa 45 minuuttia, jotta kääryleet saavat väriä. Alenna lämpötila 175 asteeseen ja kaada uunivuokaan keitinlientä. Peitä foliolla, kun pinta alkaa ruskistua. Anna hautua noin 1,5 tuntia.

Kääryleet kolmella täytteellä

20 kpl
1 (1 1/2–2 kg) keräkaali
Jauhelihatäyte
1 dl puuroriisiä
1 iso (150 g) sipuli
1 rkl voita
500 g naudan paistijauhelihaa
5 dl kaalia hienonnettuna
2 tl suolaa
2 rkl siirappia
1/2 tl jauhettua mustapippuria
ripaus valkopippuria
Soijatäyte
1 1/2 dl puuroriisiä
5 dl kaalin keitinlientä
1 1/2 dl tummaa soijarouhetta
1 sipuli
5 cm:n pätkä purjoa
1–2 valkosipulin kynttä
7 dl kaalia hienonnettuna
3 rkl siirappia
2 tl suolaa
1 tl basilikaa
Sienitäyte
2 dl puuroriisiä
2 (300 g) sipulia
1 rkl voita
2–3 dl suppilovahveroita esikäsiteltyinä
2 tl pippurisekoitusta
1 tl suolaa
1 l kaalia hienonnettuna
1 pussi (150 g) sinihomejuustomurua
Pannulle
3 rkl voita
Pinnalle
1 dl siirappia
voinokareita
5 dl kaalin keitinlientä
1 kasvisliemikuutio
Uudelleen lämmitettäessä
noin 1 dl kuohukermaa tai
1 prk smetanaa

Koverra kaalista kova kanta pois. Laita kaali isoon kattilaan ja lisää päälle kiehuvaa vettä. Kaalin ei tarvitse olla kokonaan veden alla, sillä se kypsyy höyryssäkin. Voit keittää suolattomassa vedessä tai lisää teelusikallinen suolaa.

Keitä kaalia sen verran, että lehdet notkistuvat. Irrottele veitsellä uloimpia lehtiä kypsymisen aikana.

Ohenna niistä paksut lehtiruodit veitsellä. Valuta ja hienonna pienet sisälehdet täytettä varten. Lopuista voit tehdä kaalilaatikkoa.

Levitä isot, kokonaiset lehdet (20 kpl) työlaudalle. Säästä keitinvesi.

Jauhelihatäyte:

Hienonna sipuli. Kuullota rasvassa. Keitä riisit kaalin keitinvedessä kypsiksi. Valuta riisi. Yhdistä sipuli, riisit, raaka jauheliha, hienonnettu kaali ja mausteet. Sekoita huolella.

Soijatäyte:

Keitä riisit kaalin keitinliemessä kypsiksi. Lisää lopuksi soijarouhe. Anna jäähtyä, samalla soijarouhe turpoaa. Lisää tarvittaessa hiukan kaalin keitinlientä. Kuullota hienonnetut sipulit rasvassa. Sekoita kaikki täytteen ainekset.

Sienitäyte:

Keitä riisit kaalin keitinvedessä kypsiksi. Huuhdo ja valuta ne. Hienonna sipulit. Kuullota rasvassa. Lisää pannulle hienonnetut, esikäsitellyt sienet. Paista hetken aikaa. Mausta ja lisää hienonnettu kaali.

Anna jäähtyä hetkisen. Lisää juustomuru. Jos et käytä sienitäytteessä homejuustoa, lisää seokseen noin 1/2 tl suolaa.

Nostele valitsemaasi täytettä kaalinlehdille, noin 3 rkl/lehti. Kääri paketeiksi. Sulata voi ja anna hiukan ruskistua kypsennysastiassa. Laita kääryleet vuokaan siten, että kaalinlehden pää jää alapuolelle.

Liemi:

Ota 5 dl keitinlientä ja liuota siihen liemikuutio.

Paista kääryleitä 225 asteessa uunin alaosassa noin kymmenen minuuttia. Valuta sitten kääryleille siirappia. Kypsennä 150 asteessa noin kaksi tuntia. Valele kääryleitä paistamisen aikana pari kertaa.

Voit samalla kääntää kääryleitä, niin ne saavat väriä joka puolelta. Kääntäminen ei ole välttämätöntä. Parin tunnin jälkeen kääryleet ovat kypsiä ja niitä voi syödä. Vielä parempia ne ovat seuraavana päivänä.

Anna kääryleiden jäähtyä kypsennysastiassaan. Valuta päälle kerma tai smetana. Lämmitä kääryleet miedossa lämmössä, noin sadassa asteessa.

Tarjoa keitettyjen perunoiden ja puolukkasurvoksen tai pihlajanmarja-puolukkahyytelön kanssa. Käytä pannulle jäänyttä lientä kastikkeena.

Jauheliha-kaalilaatikko

6 annosta
noin 800 g valkokaalia
2 sipulia
300 g jauhelihaa
2 rkl voita
1/4 tl valkopippuria
2 rkl meiramia
1 1/2 tl suolaa
noin 2 rkl siirappia
1 dl rikottuja ohrasuurimoita
2 dl ruokakermaa
6 dl maitoa

Mikäli kaalikääryleiden valmistuksesta jää kypsää kaalia, käytä se laatikkoon.

Jos lähdet kokonaisesta kaalista, suikaloi ja hauduta se kokoon pienessä vesimäärässä. Valuta. Hienonna sipulit ja paista voissa jauhelihan kanssa. Mausta jauheliha.

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja levitä seos voideltuun vuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin 1,5 tuntia.

Peitä vuoka leivinpaperilla tai foliolla, kun pinta on saanut sopivasti väriä. Tarjoa puolukkasurvoksen tai -hillon sekä porkkanaraasteen kanssa.

ANNELI PESSALA

KAALIKÄÄRYLEET

Suolaisen ja makean yhdistelmä maistuu

Mehevimmät kääryleet valmistuvat valko- eli keräkaalista.
Valkokaalit jaotellaan kasvuajan pituuden mukaan varhais-, kesä-, syys- ja talvikaaleihin.
Litteä isolehtinen keräkaali on parasta kääryleisiin.
Kurttu- tai kiinankaalin lehdistä tehtynä lopputulos ei ole yhtä maukas.
Perinteisesti täytteeseen sekoitetaan jauhettua possua, nautaa, lammasta tai riistaa.
Kokeile jauhelihan tilalla soijarouhetta, kasviksia tai sieniä ja riisin tilalla ohraa, linssejä tai spelttiä.
Siirappia lisäämällä tai vähentämällä voit säädellä makeutta.
Hyvin hautuneet kääryleet ovat parhaimmillaan uudelleen lämmitettyinä.

AJANKOHTAINEN SÄILYKE

Läpikuultavan kaunis hyytelö syntyy hyvin siivilöidystä mehusta.

Pihlajanmarja-puolukkahyytelö

1 l pihlajanmarjoja
1 l puolukoita
4 dl vettä
noin 600 g hillosokeria

Keitä huuhdottuja marjoja ja vettä hiljalleen kannen alla, kunnes marjat ovat vaalenneet ja mehu on irronnut. Siivilöi mehu tiiviin siivilän tai harson läpi. Mittaa mehu kattilaan ja sekoita siihen hillosokeria 100 g/dl mehua.

Keitä hiljalleen silloin tällöin sekoittaen reilut kymmenen minuuttia. Kuori vaahto.

Kokeile hyytelöitymistä tipauttamalla lusikallinen mehua kylmälle lautaselle. Jäähdytä jääkaapissa ja vedä lusikalla vako mehun keskelle. Kun vako ei umpeudu, hyytelö on valmista. Tölkitä kuumennettuihin lasitölkkeihin.

Vinkki

Voit tehdä hyytelön pelkistä pihlajanmarjoista. Kerää pari litraa marjoja ja keitä vedessä vaaleiksi.